

# Jaga kebersihan tempat awam demi kesejahteraan bersama

**Riadah** adalah satu bentuk aktiviti fizikal yang dilakukan dalam jangka masa tertentu dan secara berulang kali, bertujuan meningkatkan tahap kecerdasan dan kesihatan.

Pakar kesihatan menyarankan aktiviti riadah sebagai ubat paling mujarab untuk merawat, mengawal dan mengurangkan kesihatan disebabkan pelbagai kebaikan.

Antaranya mengelak penyakit, mengekalkan stamina, mendapat tubuh badan yang sihat di samping melepaskan tekanan dihadapi.

Beriadah juga langkah bagi mengatasi masalah kesihatan mental disebabkan perasaan bimbang, risau, takut dan cemas terhadap kesan pandemik COVID-19.

Beriadah boleh dilakukan di gimnasium, di rumah atau di persekitaran semula jadi. Beriadah di persekitaran semula jadi seperti taman rekreasi dan tasik pula cukup menda-

maikan, dengan sesekali lari daripada kesibukan hutan konkrit yang 'melemaskan'.

Aktiviti riadah di persekitaran semula jadi mempunyai pelbagai kesan positif terhadap kesihatan fizikal dan mental, dibandingkan medium lain.

Ia mampu mengurangkan tekanan, mengalami perasaan lebih positif, seterusnya menimbulkan ketenangan, kesan hambatan tugas di pejabat dan bebanan tugas harian di rumah.

Menghirup udara segar dan menikmati pemandangan hijau flora mampu meningkatkan tahap kesihatan individu, merehatkan minda dan menambah kecerdasan badan.

Tahap kesihatan juga bertambah baik apabila terdedah sinaran matahari terutama pada waktu pagi yang kaya dengan vitamin D serta oksigen yang sememangnya amat diperlukan badan.

Kehijauan alam semula jadi menawarkan sumber yang murah untuk tujuan peningkatan aktiviti fizikal, seterusnya mengurangkan gangguan berkaitan tekanan dan gaya hidup seperti sindrom burnout (hilang daya dan tenaga), obesiti dan penyakit kardiovaskular.

Hasil fisiologi termasuk denyutan jantung, tekanan darah dan kawalan autonomi (menggunakan variabiliti kadar denyutan jantung) dan penanda endokrin termasuk noradrenaline, adrenalin dan kortisol (ukuran objektif stres) dipertingkatkan melalui senaman dalam persekitaran hijau.

Menariknya, lima minit pertama beriadah dalam persekitaran hijau mempunyai kesan besar terhadap *mood* dan keyakinan diri, selain memberi manfaat kesihatan psikologi dengan segera.

Ini kerana, alam membolehkan pemulihan tekanan melalui tindak balas semula jadi kita terhadap ciri-ciri persekitaran seperti keterbukaan ruang, kehadiran corak atau struktur dan ciri-ciri air.

Persepsi ciri-ciri ini mencetuskan

tindak balas emosi positif yang berkaitan keselamatan dan kelangsungan hidup, terutama pemulihan daripada keletihan, membantu memotivasi aktiviti fizikal dengan meningkatkan keseronokan dan melepaskan diri daripada aktiviti harian, bersama-sama dengan nilai sosial dan hiburan.

Bunyi kicauan burung serta melihat unggas berterbangan pula dapat mengimbau nostalgia di desa, sekali gus menyenangkan jiwa.

Ternyata melakukan aktiviti senaman di persekitaran semula jadi membawa banyak manfaat kepada individu.

Justeru, alam sekitar perlulah dipelihara dan tidak boleh sewenang-nya dicemari, sebagai menghargai perkhidmatan ditawarkan.

Namun ketika beriadah, terdapat segelintir individu tidak bertanggungjawab mencemari alam sekitar dengan sewenang-nya membuang pelbagai jenis sampah sarap ketika dan selepas beriadah.

Antaranya, sisa makanan termasuk bahan bungkusan makanan dan minuman yang jika dibiarkan menyebabkan keadaan sekeliling berbau busuk. Jenis sampah lain turut dibuang adalah plastik, puntung rokok, malah pelitup muka.

Natijahnya, bahan seperti beg plastik dan botol plastik tidak mudah mereput dan jika tidak dibersihkan akan kekal mencemari kawasan itu.

Sampah terdiri benda tajam seperti serpihan kaca dan potongan tin pula menyebabkan kawasan berbahaya kepada keselamatan individu lain.

Pembuangan sampah sarap ke dalam air akan menimbulkan lebih banyak masalah kepada alam sekitar, terutama kepada hidupan dalam air.

Selain kesan fizikal, sampah mengandungi kimia atau bahan organik seperti sisa makanan, jika dibuang berterusan ke dalam kawasan air yang sama boleh menyebabkan air kolam/tasik dilimpahi nutrien berlebihan.

Keadaan ini boleh menyebabkan berlakunya proses eutrofikasi yang mana nutrien menyebabkan pertumbuhan alga secara berlebihan. Apabila alga ini mati, bakteria yang mereputkan alga akan menggunakan jumlah oksigen

**Terdapat segelintir individu tidak bertanggungjawab mencemari alam sekitar dengan sewenang-nya membuang pelbagai jenis sampah sarap ketika dan selepas beriadah.**

yang banyak hingga menyebabkan hidupan air lain tidak dapat hidup kerana kekurangan oksigen.

Pembuangan sampah ke dalam aliran air seperti longkang dan anak sungai pula menimbulkan masalah banjir kilat atau memburukkan lagi keadaan banjir di sesuatu kawasan disebabkan longkang atau anak sungai yang mengalirkan air keluar di kawasan itu tersumbat oleh sampah sarap.

Sikap masyarakat yang tidak beretika terhadap alam sekitar ini menimbulkan pelbagai impak negatif dalam mewujudkan persekitaran kondusif dan sejahtera.

Persekitaran kotor akibat pembuangan sampah sarap boleh menyebabkan pencemaran alam sekitar dan kacau ganggu kepada persekitaran.

Kawasan persekitaran kotor juga mengundang kehadiran vektor seperti tikus, lalat dan nyamuk yang menjadi punca penularan wabak penyakit seperti denggi dan leptospirosis yang berpotensi menjejaskan kesihatan dan kesejahteraan masyarakat sekitar.

Kesan lain adalah penjejasan estetika yang memberi kesan visual yang negatif, menjejaskan imej sesuatu kawasan dan memberikan gambaran bahawa penduduk di kawasan terbabit 'pengotor' walaupun ia akibat sikap segelintir masyarakat saja.

Ironinya, masyarakat memainkan peranan penting dalam melaksanakan

tanggungjawab menjaga kebersihan persekitaran.

Janganlah kita mementingkan kebersihan di rumah saja, namun apabila berada di tempat awam, sikap kita berubah dengan mengambil acuh tak acuh terhadap kebersihan di tempat awam dengan membuang sampah sarap sewenang-wenang.

Kurangnya kesedaran sivik dalam kalangan segelintir masyarakat menjadi penyebab utama mengapa mereka mengabaikan kebersihan di tempat awam.

Kebersihan di tempat awam tidak diberikan perhatian sewajarnya kerana mereka beranggapan bersih atau kotoranya tempat awam tidak ada kena-mengena dengan kesihatan dan harmonian hidup mereka.

Malah, memelihara dan menjaga kebersihan di tempat awam tidak diambil kira sebagai kewajipan yang harus dipikul bersama.

Aspek kebersihan terangkum sebagai salah satu komponen penting dalam agenda pembangunan lestari, malah menjaga kebersihan itu adalah tuntutan agama.

Maka, setiap individu dalam masyarakat perlu mengelakkan tanggapan bahawa kebersihan di taman rekreasi awam bukanlah tanggungjawab mereka untuk memeliharanya, tetapi menjadi tanggungjawab pihak lain iaitu pengelola taman awam seperti majlis perbandaran yang dianggap bertanggungjawab sepenuhnya ke atas penjagaan kebersihan awam.

Amalan kebersihan harus dijadikan satu budaya atau cara hidup masyarakat. Justeru, masyarakat harus membudayakan aspek kebersihan yang ternyata memberi kita kesejahteraan hidup.

Janganlah kerana nak sihat, alam sewenang-nya dicemari. Ingatlah jika alam sekitar bersih dan terpelihara, rakyat akan sihat dan negara pastinya sejahtera!

**Penulis adalah** Profesor Madya di Jabatan Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM)



**Menjaga kebersihan** di tempat awam harus menjadi tanggungjawab bersama.

(foto hiasan)



**Dr Haliza Abdul Rahman**